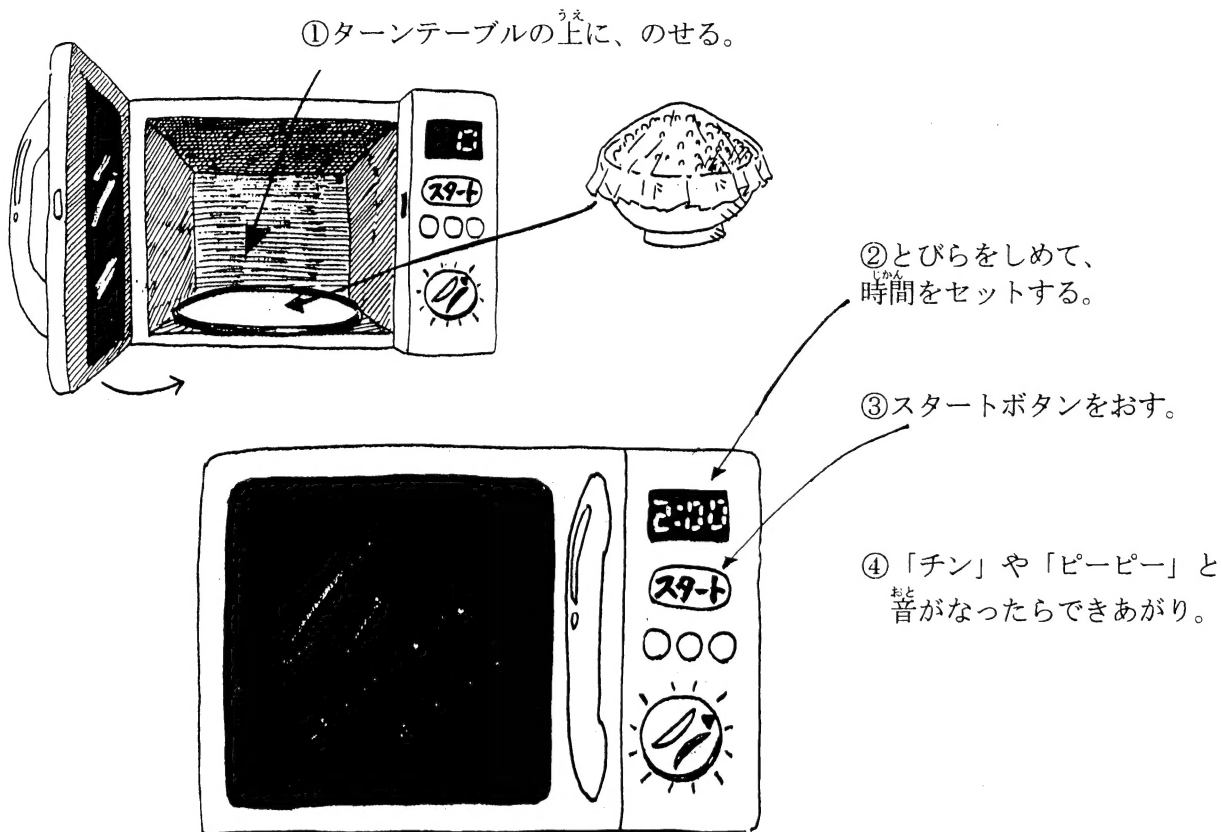


電子レンジを
つかってみよう①

でんし 電子レンジをつかってみよう

でんし
電子レンジで、つめたいごはんやおかずをあたためることができます。

つか ＜使いかた＞



き ＜気をつけよう＞

1 レンジに入れるときは、^{ねつ}熱に強い入れ物を使います。

- ・陶器の皿、^さちゃわん、^もコーヒーカップ
- ・^{きんぎん}金銀の模様のないもの
- ・レンジ用の入れ物（^{たいねつ}耐熱容器、^{たいねつ}耐熱ボウル）

おうちの^{ひと}人に
きいて、たしか
めましょう。

2 レンジから^{とりだ}取り出すときは、やけどしないように。

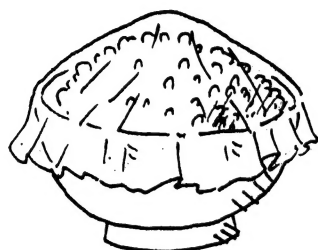
- ・とても^{あつ}熱くなっています。
- ・なべつかみやふきんを使うと安心です。
- ・ラップを使うときは、ラップをはずすときも
気をつけましょう。



<あたためてみよう>

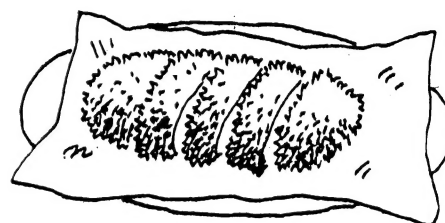
<ごはん>

ちやわん1はい^{ぶん}分にラップをかけて
レンジへ！<1分^{ぶん}くらい>



<トンカツやコロケ>

皿^{さら}にキッチンペーパーをしき、
その上^{うへ}にならべて、レンジへ！
<1分^{ぶん}～2分^{ふん}くらい>



<カフェオレ>

①インスタントコーヒー^{きゅうにゅう}小さじ2はいと、
牛乳^いをカップに入れて、レンジへ
<1分^{ぶん}～1分30秒^{びよう}くらい>



コーヒーのかわりに
ココアをいれても
おいしいよ。

②レンジから取り出したら、
スプーンでかきまぜよう。

<おうちの方へ>

- * 加熱時間はだいたいの目安です。レンジの機種や、入れ物の大きさ（重さ）によってもかわります。各家庭のレンジにあった時間設定をお願いします。
- * 安全に使用できるよう、レンジの取扱説明書を参照のうえ、アドバイスをお願いします。